

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ Заветинской НШ-ДС  
пос. Фурмановка



О.Ю. Сенькина  
2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Генеральный директор ООО «КУЛИНАР»

Е.М. Черкас

2023г.

## Примерное диетическое меню для организации специализированного питания учащихся, с подтвержденным диагнозом сахарный диабет для 1-4 классов

№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>День/неделя: Понедельник -1</b>															
<b>Завтрак</b>															
71М	Огурец свежий	0,03	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
277/К/СД	Говядина в кисло-сладком соусе, 50/50	0,50	100	15,73	15,03	5,99	222,04	0,09	1,90		1,30	15,19	163,67	21,08	2,40
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	3,81	180	10,12	6,27	45,75	279,45	0,35		20,00	0,69	18,50	240,17	160,08	5,38
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	0,25	200	0,20	0,08	2,95	17,04	0,00	60,00	49,02	0,23	3,60	1,02	1,02	0,18
	Хлеб ржано-пшеничный	1,11	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>5,70</b>	<b>540</b>	<b>28,84</b>	<b>21,88</b>	<b>68,43</b>	<b>590,53</b>	<b>0,53</b>	<b>62,88</b>	<b>69,02</b>	<b>2,64</b>	<b>53,89</b>	<b>488,46</b>	<b>207,78</b>	<b>9,86</b>
<b>Обед</b>															
23/М/СД	Салат из свежих помидоров	0,39	100	1,11	4,19	4,62	62,67	0,06	20,30		2,31	17,21	32,14	17,62	0,83
99/М/СД	Суп из овощей	0,93	250	1,88	3,26	11,12	81,87	0,09	21,30		1,47	25,68	52,27	21,80	0,81

32/М/330/М/СД	Рыба запеченая в сметанном соусе (треска) 70/30	0,37	100	11,74	6,34	4,44	121,68	0,11	0,69	25,10	2,04	43,09	158,78	21,90	0,43
321/М/СД	Капуста тушеная	1,79	200	5,13	3,18	21,48	138,47	0,11	109,92	16,00	0,45	119,96	89,82	45,98	1,82
349/М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	0,85	200	0,78	0,06	10,19	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13		3,90	1,43	22,75	102,70	30,55	2,54
<b>Итого за Обед</b>		<b>6,17</b>	<b>915</b>	<b>24,93</b>	<b>17,80</b>	<b>74,08</b>	<b>557,61</b>	<b>0,51</b>	<b>153,01</b>	<b>45,00</b>	<b>8,80</b>	<b>260,69</b>	<b>464,91</b>	<b>158,85</b>	<b>7,06</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>11,87</b>	<b>1455</b>	<b>53,77</b>	<b>39,68</b>	<b>142,51</b>	<b>1148,14</b>	<b>1,04</b>	<b>215,89</b>	<b>114,02</b>	<b>11,44</b>	<b>314,58</b>	<b>953,37</b>	<b>366,63</b>	<b>16,92</b>

**День/неделя: Вторник-1**

№ рец.	Наименование блюда	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	2,72	200	8,00	9,35	32,64	247,31	0,05	0,58	33,60	0,52	128,49	118,39	25,85	0,48
15М	Сыр порционный	0,00	20	5,20	5,22		68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
14М	Масло порциями	0,02	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00		60,00	0,15	3,60	4,50		0,03
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии, 200/7	0,02	207	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	1,11	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	Фрукты (яблоко)	1,35	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00		0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>5,22</b>	<b>682</b>	<b>17,82</b>	<b>26,34</b>	<b>62,66</b>	<b>573,24</b>	<b>0,22</b>	<b>123,64</b>	<b>139,60</b>	<b>1,59</b>	<b>421,04</b>	<b>384,27</b>	<b>88,89</b>	<b>3,97</b>
<b>Обед</b>															
74М/ссж	Икра кабачковая	0,75	100	2,05	5,23	9,05	83,53	0,07	25,95	1,20	2,50	37,40	49,64	24,67	0,96
102/М/СД	Суп картофельный с	1,62	250	7,57	6,00	19,44	162,43	0,24	11,88	6,30	2,04	38,84	121,91	40,26	2,14

	бобовыми на курином бульоне														
297/М/СД	Фрикадельки из кур с соусом, 70/30	1,01	100	11,53	11,54	12,09	199,34	0,11	6,39	36,40	1,79	22,69	109,42	21,55	1,46
199/М/СД	Пюре из бобовых с маслом	3,94	200	22,60	6,64	47,23	339,28	0,80		28,00	0,76	114,38	324,52	104,86	6,68
350/М/СД	Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии	0,78	200	0,21	0,04	9,39	35,77	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,26
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13		3,90	1,43	22,75	102,70	30,55	2,54
<b>Итого за Обед</b>		<b>9,95</b>	<b>915</b>	<b>48,25</b>	<b>30,23</b>	<b>119,43</b>	<b>927,86</b>	<b>1,35</b>	<b>84,22</b>	<b>75,80</b>	<b>8,66</b>	<b>246,86</b>	<b>714,79</b>	<b>228,09</b>	<b>14,04</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>15,17</b>	<b>1597</b>	<b>66,07</b>	<b>56,57</b>	<b>182,09</b>	<b>1501,1</b>	<b>1,57</b>	<b>207,86</b>	<b>215,4</b>	<b>10,25</b>	<b>667,9</b>	<b>1099,06</b>	<b>316,98</b>	<b>18,01</b>

**День/неделя: Среда-1**

№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>															
0	Горошек зеленый	0,11	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
210/М/СД	Омлет натуральный (белковый)	0,46	160	35,98	12,75	5,53	279,86	0,01	0,28	68,60	0,16	91,28	130,40	34,50	0,71
378/М/СД	Чай с молоком с сиропом стевии	0,20	200	1,45	1,25	2,45	27,01	0,01	0,40	5,00		64,95	53,24	11,40	0,87
0	Фрукты (яблоки)	1,23	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>2,00</b>	<b>530</b>	<b>38,65</b>	<b>14,64</b>	<b>23,98</b>	<b>385,38</b>	<b>0,09</b>	<b>17,68</b>	<b>73,60</b>	<b>0,50</b>	<b>184,23</b>	<b>212,54</b>	<b>63,60</b>	<b>5,02</b>
<b>Обед</b>															
61/К/СД	Салат из	1,33	100	1,31	10,20	15,99	163,86	0,04	3,85		5,02	33,55	52,55	45,10	1,06

	моркови с черносливом														
99/М/СД	Суп из овощей со сметаной	0,91	250	1,97	4,30	10,93	90,99	0,08	20,38	7,00	1,48	30,96	54,45	21,60	0,79
270/М/СД	Котлеты Московские с соусом, 70/30	1,22	100	10,24	17,09	14,67	254,22	0,10	5,44		4,96	24,48	113,06	23,22	1,94
142/М/СД	Картофель и овощи тушеные в сметанном соусе, 130/20	2,19	150	3,38	7,08	26,31	182,97	0,20	31,06	3,00	2,86	22,36	97,82	38,60	1,48
342/М/СД	Компот из яблок с сиропом стевии	0,33	200	0,16	0,16	3,97	18,80	0,01	4,00		0,08	6,40	4,40	3,60	0,88
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13		3,90	1,43	22,75	102,70	30,55	2,54
<b>Итого за Обед</b>		<b>7,84</b>	<b>865</b>	<b>21,34</b>	<b>39,61</b>	<b>94,10</b>	<b>818,35</b>	<b>0,57</b>	<b>64,73</b>	<b>13,90</b>	<b>15,8</b>	<b>140,50</b>	<b>424,98</b>	<b>162,67</b>	<b>8,68</b>
<b>Всего за Среда-1</b>		<b>9,84</b>	<b>1395</b>	<b>59,99</b>	<b>54,25</b>	<b>118,08</b>	<b>1203,73</b>	<b>0,66</b>	<b>82,41</b>	<b>87,5</b>	<b>16,3</b>	<b>324,73</b>	<b>637,52</b>	<b>226,27</b>	<b>13,7</b>

**День/неделя: Четверг-1**

№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>															
233М/326 М/ссж	Сырники с морковью с соусом молочным сладким со стевией, 170/30	2,28	200	26,56	23,80	27,32	434,86	0,27	2,54	106,25	3,77	234,63	338,78	49,33	1,31
15М	Сыр порционный	0,03	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
14М	Масло порциями	0,02	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00		60,00	0,15	3,60	4,50		0,03
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	0,25	200	0,20	0,08	2,95	17,04	0,00	60,00	49,02	0,23	3,60	1,02	1,02	0,18

0	Хлеб ржано-пшеничный	1,11	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
0	Фрукты (мандарины)	0,63	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>4,31</b>	<b>570</b>	<b>33,40</b>	<b>38,89</b>	<b>51,70</b>	<b>703,63</b>	<b>0,42</b>	<b>100,66</b>	<b>249,77</b>	<b>4,83</b>	<b>440,03</b>	<b>534,90</b>	<b>90,90</b>	<b>3,57</b>
<b>Обед</b>															
71М	Огурец свежий	0,16	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00		0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
106/М/СД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	1,53	250	2,41	1,43	18,38	96,65	0,14	22,85		0,63	16,40	71,36	29,70	1,12
271/М/СД	Котлета домашняя с соусом, 70/30	1,19	100	11,24	13,00	14,33	220,08	0,10	5,55	2,50	2,77	26,25	124,28	24,34	2,10
184/К/СД	Рагу из овощей	1,87	200	3,95	11,17	22,43	207,58	0,17	46,48	27,00	3,08	63,30	104,77	45,70	1,57
342/М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	0,49	200	0,48	0,08	5,89	26,80	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,20
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13		3,90	1,43	22,75	102,70	30,55	2,54
<b>Итого за Обед</b>		<b>7,10</b>	<b>915</b>	<b>23,08</b>	<b>26,55</b>	<b>85,16</b>	<b>669,62</b>	<b>0,58</b>	<b>87,88</b>	<b>33,40</b>	<b>8,13</b>	<b>160,50</b>	<b>445,11</b>	<b>154,69</b>	<b>8,03</b>
<b>Всего за Четверг-1</b>		<b>11,41</b>	<b>1485</b>	<b>56,48</b>	<b>65,44</b>	<b>136,86</b>	<b>1373,25</b>	<b>1</b>	<b>188,54</b>	<b>283,17</b>	<b>12,96</b>	<b>600,53</b>	<b>980,01</b>	<b>245,59</b>	<b>11,6</b>

**День/неделя: Пятница-1**

№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>															
0	Перец болгарский	0,08	20	0,26	0,02	0,98	5,20	0,02	40,00			1,60		1,40	0,10
288/М/331/М	Куры отварные с соусом, 70/30	0,23	100	19,48	17,06	2,78	243,21	0,12	4,84	75,70	0,39	25,03	173,45	22,83	1,79
200/М/СД	Пюре из бобовых с картофелем	3,03	200	14,80	6,94	36,34	267,40	0,52	9,79	31,10	0,51	119,12	244,33	75,96	4,37

ГТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	0,25	200	0,20	0,08	2,95	17,04	0,00	60,00	49,02	0,23	3,60	1,02	1,02	0,18
0	Хлеб ржано-пшеничный	1,11	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>4,70</b>	<b>560</b>	<b>37,38</b>	<b>24,59</b>	<b>56,41</b>	<b>602,45</b>	<b>0,74</b>	<b>114,63</b>	<b>155,82</b>	<b>1,52</b>	<b>162,55</b>	<b>496,40</b>	<b>124,01</b>	<b>8,24</b>
<b>Обед</b>															
21/К/СД	Винегрет с сельдью	0,58	100	5,56	9,42	6,92	135,15	0,06	8,45	7,50	2,73	35,56	93,29	33,39	1,02
99/М/СД	Суп из овощей со сметаной	0,91	250	1,97	4,30	10,93	90,99	0,08	20,38	7,00	1,48	30,96	54,45	21,60	0,79
261/М/330/М/СД	Печень тушеная в соусе, 50/50	0,75	100	13,70	7,07	8,98	155,10	0,27	23,47	5831,0	2,09	15,57	234,51	14,71	5,00
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	4,43	200	11,72	3,07	53,10	286,44	0,40			0,74	20,05	277,44	186,09	6,24
357/М/СД	Кисель из плодов шиповника (стевия)	0,98	200	0,28	0,11	11,73	54,02	0,01	80,00	65,36	0,30	8,80	1,36	1,36	0,24
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13		3,90	1,43	22,75	102,70	30,55	2,54
<b>Итого за Обед</b>		<b>9,49</b>	<b>915</b>	<b>37,52</b>	<b>24,75</b>	<b>113,90</b>	<b>829,22</b>	<b>0,95</b>	<b>132,30</b>	<b>5914,8</b>	<b>8,78</b>	<b>133,68</b>	<b>763,74</b>	<b>287,7</b>	<b>15,83</b>
<b>Всего за Пятница-1</b>		<b>16,1</b>	<b>1825</b>	<b>81,49</b>	<b>51,93</b>	<b>193,01</b>	<b>1576,2</b>	<b>1,81</b>	<b>263,32</b>	<b>6070,6</b>	<b>10,6</b>	<b>560,23</b>	<b>1456,6</b>	<b>453,2</b>	<b>27,57</b>

**День/неделя: Понедельник-2**

№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>															
172/М/СД	Хлопья кукурузные с молоком	1,83	310	6,41	4,62	21,98	156,96	0,25	1,10	140,7	0,04	221,28	173,92	28,32	3,27
15М	Сыр порционный	0,00	20	5,20	5,22		68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20

14М	Масло порциями	0,02	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00		60,00	0,15	3,60	4,50		0,03
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии, 200/7	0,02	207	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
0	Фрукты (Яблоко)	1,29	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>3,16</b>	<b>702</b>	<b>12,39</b>	<b>21,17</b>	<b>37,89</b>	<b>397,79</b>	<b>0,29</b>	<b>11,66</b>	<b>246,6</b>	<b>0,90</b>	<b>461,13</b>	<b>340,20</b>	<b>60,56</b>	<b>7,81</b>
<b>Обед</b>															
18/М/СД	Салат зеленый с огурцами	0,15	60	0,99	4,13	1,85	48,46	0,03	9,93		2,10	40,75	30,22	23,96	0,52
140/К/СД	Суп картофельный с фрикадельками	1,69	250	8,42	7,26	20,29	180,69	0,15	19,30		1,30	22,12	126,10	35,35	1,99
333/К/СД	Птица тушеная с соусом, 70/30	0,67	100	16,15	7,65	8,08	153,14	0,12	7,91	39,20	1,34	27,99	135,89	25,74	1,42
182/К/СД	Овощное рагу с баклажанами	1,83	200	4,20	7,83	21,92	144,07	0,18	45,40	44,08	0,63	63,49	114,46	39,97	1,91
342/М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	0,49	200	0,48	0,08	5,89	26,80	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,20
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13		3,90	1,43	22,75	102,70	30,55	2,54
<b>Итого за Обед</b>		<b>6,69</b>	<b>875</b>	<b>34,53</b>	<b>27,73</b>	<b>80,25</b>	<b>660,68</b>	<b>0,62</b>	<b>88,54</b>	<b>87,18</b>	<b>6,92</b>	<b>191,90</b>	<b>521,37</b>	<b>165,97</b>	<b>8,57</b>
<b>Всего за Понедельник-2</b>		<b>9,85</b>	<b>1577</b>	<b>46,92</b>	<b>48,9</b>	<b>118,14</b>	<b>1058,47</b>	<b>0,91</b>	<b>100,2</b>	<b>333,78</b>	<b>7,82</b>	<b>653,03</b>	<b>861,57</b>	<b>226,53</b>	<b>16,38</b>

**День/неделя: Вторник-2**

№ рец.	Наименование блюда	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>															
71М	Огурец свежий	0,03	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
270/М/СД	Котлеты рубленые из	1,48	100	12,48	11,65	17,78	227,14	0,13	6,39	36,40	1,95	29,00	120,59	25,72	1,76

	птицы с соусом, 70/30														
171/М/СД	Каша пшеничная рассыпчатая	4,29	200	8,31	6,70	51,48	299,47	0,23		32,00	1,36	33,37	209,70	45,09	3,55
378/М/СД	Чай с молоком с сиропом стевии	0,20	200	1,45	1,25	2,45	27,01	0,01	0,40	5,00		64,95	53,24	11,40	0,87
0	Хлеб ржано- пшеничный	1,11	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>7,12</b>	<b>560</b>	<b>25,02</b>	<b>20,10</b>	<b>85,45</b>	<b>625,62</b>	<b>0,46</b>	<b>7,77</b>	<b>73,40</b>	<b>3,73</b>	<b>143,92</b>	<b>467,13</b>	<b>107,81</b>	<b>8,08</b>
<b>Обед</b>															
23/М/СД	Салат из свежих помидоров	0,39	100	1,11	4,19	4,62	62,67	0,06	20,30		2,31	17,21	32,14	17,62	0,83
119/М/СД	Суп с бобовыми	1,56	250	10,07	5,05	18,76	161,07	0,31	2,18	6,30	1,66	52,54	144,56	45,28	2,74
229/М/СД	Рыба тушеная в томате с овощами (треска), 50/50	0,51	100	10,63	3,42	6,10	98,35	0,09	7,86	6,10	2,06	26,30	151,69	31,92	0,75
350/М/СД	Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии	0,78	200	0,21	0,04	9,39	35,77	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,26
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13		3,90	1,43	22,75	102,70	30,55	2,54
<b>Итого за Обед</b>		<b>5,09</b>	<b>715</b>	<b>26,32</b>	<b>13,47</b>	<b>61,09</b>	<b>465,38</b>	<b>0,58</b>	<b>70,34</b>	<b>16,30</b>	<b>7,60</b>	<b>129,60</b>	<b>437,69</b>	<b>131,6</b>	<b>7,12</b>
<b>Всего за Вторник-2</b>		<b>12,21</b>	<b>1275</b>	<b>51,34</b>	<b>33,57</b>	<b>146,5</b>	<b>1091</b>	<b>1,04</b>	<b>78,11</b>	<b>89,7</b>	<b>11,3</b>	<b>273,52</b>	<b>904,82</b>	<b>239,41</b>	<b>15,2</b>

**День/неделя: Среда-2**

№ рец.	Наименование блюда	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
71М	Помидоры порционные	0,06	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
321/К/СД	Куриные	0,11	100	20,03	7,51	1,31	136,31	0,10	12,24	53,44	1,71	31,59	152,24	22,54	1,44





218/М/СД	Вареники ленивые отварные со сметаной, 190/10	1,16	200	30,42	17,20	13,95	338,69	0,10	0,82	123,5	0,16	276,16	379,38	39,11	1,08
15М	Сыр порционный	0,00	20	5,20	5,22		68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
14М	Масло порциями	0,02	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00		60,00	0,15	3,60	4,50		0,03
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии, 200/7	0,02	207	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
0	Фрукты (апельсин)	1,35	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00		0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>2,55</b>	<b>642</b>	<b>37,61</b>	<b>33,70</b>	<b>30,61</b>	<b>595,01</b>	<b>0,19</b>	<b>123,88</b>	<b>229,5</b>	<b>0,82</b>	<b>555,51</b>	<b>567,66</b>	<b>79,35</b>	<b>2,77</b>
<b>Обед</b>															
63/К/СД	Салат из свеклы с черносливом орехами	1,10	100	3,14	10,82	13,17	163,50	0,06	8,61		4,53	50,43	80,93	47,97	1,61
130/К/СД	Суп-пюре овощной	0,97	250	2,48	2,30	11,59	77,62	0,10	15,90	10,50	0,22	53,39	62,71	20,52	0,64
313/К/СД	Индейка по-строгановски	0,30	100	14,62	19,63	3,60	249,90	0,07	1,93	30,10	0,36	20,60	157,40	17,06	1,19
199/М/СД	Пюре из бобовых с маслом	3,94	200	22,60	6,64	47,23	339,28	0,80		28,00	0,76	114,38	324,52	104,9	6,68
342/М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	0,49	200	0,48	0,08	5,89	26,80	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,20
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,78	22,23	107,51	0,13		3,90	1,43	22,75	102,70	30,55	2,54
<b>Итого за Обед</b>		<b>8,64</b>	<b>915</b>	<b>47,61</b>	<b>40,25</b>	<b>103,7</b>	<b>964,61</b>	<b>1,16</b>	<b>32,44</b>	<b>72,50</b>	<b>7,41</b>	<b>276,35</b>	<b>740,26</b>	<b>231,4</b>	<b>12,85</b>
<b>Всего за Четверг-2</b>		<b>12,80</b>	<b>1907</b>	<b>92,41</b>	<b>76,25</b>	<b>153,5</b>	<b>1690,6</b>	<b>1,52</b>	<b>214,92</b>	<b>302,0</b>	<b>8,54</b>	<b>1124,4</b>	<b>1529,4</b>	<b>357,2</b>	<b>15,97</b>

День/неделя: Пятница-2

№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическ	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	-------------------	----	-------	----------------------	--------------	---------------	---------------------------

ИТОГО	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за завтраки	44,33	5886	284,52	235,95	531,96	5450,49	3,92	690,66	1412,34	25,5	2678,0	4341,8	1139,78	63,4
Среднее значение завтраки	4,43	589	28,45	23,60	53,20	545,05	0,39	69,07	141,23	2,55	267,80	434,18	113,98	6,34
Выполнение требований МР 2.4.5.0146-19			38%	26%	18%	24%	36%	92%	20%	26%	24%	26%	44%	53%
Итого за обед	74,72	8810	316,50	258,60	896,66	7097,52	7,29	1003,27	6419,18	83,4	1915,36	5432,6	1810,85	99,02
Среднее значение обеды	7,47	881	31,65	25,86	89,67	709,75	0,73	100,33	641,92	8,34	191,54	543,25	181,08	9,90
Выполнение требований МР 2.4.5.0146-19			42%	29%	30%	31%	66%	134%	92%	83%	17%	33%	70%	83%
Требования к химико-энергетическому составу при организации питания детей 7-10 лет по МР 2.4.5.0146-19			75	90	300	2310	1,1	75	700	10	1100	1650	260	12

Документ подписан усиленной  
квалифицированной электронной подписью  
Сенькина Ольга Юрьевна  
директор  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ЗАВЕТИНСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА - ДЕТСКИЙ САД"  
Серийный номер:  
5695B24CA9DFD9E40D1E12D678009B85  
Срок действия с 17.03.2023 до 09.06.2024